

NLP - Ein øðrvísi viðgerðarháttur:

Sjálvsálit kann lærast

"Tað finnast fólk, ið altíð tykjast at hava eydnuna við sær. Og tað hava tey, tí tey hugsa á ein serligan hátt - ein hátt, vit øll kunnu læra", sigur Diana Borgnýardóttir, NLP-ráðgevi.

SAMRØÐA

Anna V. Ellingsgaard
ave@post.olivant.fo

Nýtsluleiðbeining til heilan.

"Vit finga øll heimsins mest framkomnu teldu í føðingardagsgávu. Men tíverri fylgdi ongin nýtsluleiðbeining við.", hevur onkur sagt, og samanberingin millum menniskaheilan og teldur er í grundini eyðsýnd, sigur Diana Borgnýardóttir.

Tey flestu av okkum brúka bert ein brotpart av teimum møguleikum, teldan hevur. Vit strika allatiðina gomul forrit og seta nýggj í, sum betri megna at nækta okkara tørv og ynskir. Á sama hátt mugu vit hugsa nýggjar tankar, um vit skulu røkka nýggjum málum. Tí um tú hugsar, sum tú plagar, verður alt, sum tað plagar. Heldur tú lítið ella onki um teg sjálva, verða tíni avrik heilt víst hareftir. Trýrt tú hinvegin uppá tínar dygdir, røkkur tú eisini nýggjum málum.

Kanningar visa, at fólk, ið skara framúr, motivera seg sjálvi á ein serligan hátt. Tey útiðsa tankanum um, at eitthvørt miseydnast, tí í hugaheiminum eru tey longu komin á mál. Stimbrandi tankar, kveikjandi orð og positivar sjálvsmyndir stýra teirra hugsunarhátti, og hetta kunnu øll læra.

Eg veit væl, at hetta ljóðar ótrúliga einfalt og fyri onkran ivaleyst eisini eitt vet ov smart. Men tað kemst av, at NLP í sínum útgangsstøði bert setur orð á nakað, vit øll vita frammanundan. Vit duga bara ikki at brúka hesa vitan í gerandisdegnum. Og tað er hetta, ein NLP ráðgevi kann læra onnur, sigur Diana.

"Eg dugi onki"

Eitt av hesum orðum er "Innari atfinnarin." Tað er røddin, sum fortelur tær, at tú ikki er góð nokk, onki dugir og onki megnar. Vit hoyra øll hesa røddina av og á, men hjá menniskjum við lítum sjálvvirði kóvir hon so við og við allar nýggjar ætlanir, tí sum hon sigur: "Tað eydnast nokk ikki allikavæl." Til endan verður hesin setningur ein spá-



Diana Borgnýardóttir

dómur, ið uppfyllir seg sjálvan. Innari atfinnarin verður sum frá líður til øvundsjúku inn á alt og øll, sum skara framúr onkusvegna. Tú fært ikki rúmað teirra framgongd, tí hon minnir teg ov nógv um tínar egnu spiltu møguleikar. Úrslitið er ein avskeplað tankagongd, har fólk halda seg vaksa við at fáa onnur at minka. Tí eru vit so skjót at kalla fólk erpin ella sjálglað og vei teimum, um tey ditta sær til at traðka fram.

Men tað sigur seg sjálvt, at

onki kann vaksa í einum slíkum umhvørvi og tí fara so ótrúliga nógvir virðismiklir møguleikar fyri skeyti. Møguleikar fyri at læra av hvørjumøðrum, fyri mennandi samskifti millum menniskju og fyri yvirhøvur at kunnu geva tað besta av sær sjálvum.

Dagsskrá: Herðaklapp og rós

Tað er eyðsæð, at innanhýsis ósemjur á arbeidsplassum stór-

trívast í einum slíkum umhvørvi. Øll slatra um og baktala øll, og rætti viðkomandi fær ongantíð nakað at vita. Arbeidsandin á eini slikari fyrirkøtu verður ikki bara ótolandi, alt arbeidsplassið verður eisini tappað fyri orku og skapanarhug. Og starvsfólkafundirnir drukna í kjakinum um, hvør nú hevur skyldina av at trupulleikarnir eru um at vaksa øllum upp um høvðið.

Tá eg so komi inn í myndina, er tað ikki fyri at loysa trupulleikarnir fyri arbeidsplassið, men

fyri at fáa fólk sjálv at lata eyguni upp fyri teimum góðu úrslitunum, sum hóast alt hava verið og seta orð á styrkina og positivu eginleikarnar hvør hjá øðrum. Í tí lötuni herðaklapp, rós og tileggjan seta dagskránna, fáa øll hug at gera sitt besta og eitt sindur afturat. Hvussu ofta hoyra vit ikki listafólk, sum hava fingið eina virðislon, siga: Hendan virðislonin eggjar meg fyrst og fremst til at halda fram og mennast meir?

Men gamlir vanar kunnu vera truplir at broyta og teir mugu broytast innanifrá. Tí nyttar tað onki við einvegis samskifti, har eg bara standi og greiði frá. Tá tað snýr seg um samstarvstrupulleikar, er tað umráðandi, at fólk fáa nøkur amboð, tey sjálvi kunnu royna, eisini tá eg eri farin. Tá eg haldi skeiðir í hesum, fái eg fólk at luttaka í ymsum lutaleikum, har tey millum annað skulu eygleiða sín egna atburð úti frá og eisini læra týðningin av málburði, kroppsmáli, tónalegu, tosítittleika o.s.fr. Hetta er ein ótrúliga góður máti at fáa fólk at siggja, at tey til dómis sjálvi kanska ikki altíð eru so løtt at vera saman við.

Skapa tær nýggjar myndir

Fólk, ið hava høgt sjálvsvirði, hava ein serligan eginleika til bert at minnst tær góðu upplivingarnar og at duga at brúka tær seinni. Onnur hanga kensluliga og hugsanarliga fäst í teimum keðiligu upplivingunum. Hetta siggi eg oftast hjá fólki, sum hava upplivað eina starvs-samrøðu ella próvtøku, sum gekk av hundanum til. Tá tey seinni standa í eini líknandi støðu, birtast som kenslur og tankar aftur í teimum, og tey uppliva tí nýggju støduna júst á sama hátt. Gamla upplivingin hevur fest seg í hugaheiminum sum ein heilt ítøkilig mynd við litum og ljóði, sum tey allatiðina siggja fyri sær. Eg hjálpi so við at uppløysa hesa myndina, minka hana til hon at enda bert er ein lítill svartur prikkur, sum so hvørvur. Síðani skapa vit eina nýggja mynd, sum er júst soleiðis, sum tú ynskir og vónar

– Øvundjúka er at halda seg vaksa við at fáa onnur at minka

– Ein klænkikurur einsamallur er í grundini bara ein viðgerð av nøkrum eyðkennum. Tí tað er jú ikki maturin í sær sjálvum, men mátin, tú hugsar um mat og tað at eta, ið er trupulleikin.

– Fólk, ið hava høgt sjálvsvirði, hava ein serligan eginleika til bert at minnst tær góðu upplivingarnar og at duga at brúka tær seinni

at stóðan skal kennast. Við at liva teg fult og heilt inn í nýggju positivu myndina og veruliga trúgva uppá tað, hon visir tær, eggjar tú teg sjálva til at bera teg at í tráð við hana.

Eisini politikkarar

Sjálvt um tinum sjálvsvirði vanligu onki bagir, uppliva vit øll lötur, har vit kenna okkum ótrygg og kundu trongt til eitt skump. Undir valstríðnum fekk Diana til dómis nógvur áheitanir frá fólki, sum høvdu stillað upp, men kendu seg ótrygg við at fara í sjónvarpið ella at tosa frammanfyri eini stórarí áhoyrarafjøld.

Fyri at læra slíkt, skalt tú fyri tað fyrsta gevast við at tvassa runt í ræðumyndum, har tú ikki fært eitt orð upp, sigur okkurt skitbýtt ella gert tær fyri skommum. Set orð á, hvussu tú veruliga ynskir at standa fram. Hvøjr eginleikar vilt tú útrála: Trúðvirði, sjálvsálit, tryggleika, mynduleika, opinleika, áráði? Hetta eru eginleikar, vit øll hava í okkum, men sum ofta vórðu doyvdur ella lammaðir onkustaðni í okkara uppvøkstri. Fyri at blása nýtt liv ein eginleika sum til dómis trúvirði, mást tú hugsa teg aftur til eina støðu, har tú veruliga kendi á tær, at fólk lurtaðu eftir tær og tóku tað, tú

segði, til sín. Tað er ikki so umráðandi, hvør stóðan var, tað er kenslan sum er avgerandi. Savna teg so um hesa kensluna, liva teg fult og heilt inn í hana og tú fært at kenna, hvussu hon spakuliga gert so verulig innani at tær, at øll onnur eisini siggja og merkja hana.

Hugsa teg klænan

Í dag verður NLP arbeidshátturin nýttur í alsamt fleiri viðgerðum, har fólk eru fangað í oyðileggjandi livsvanum. Til dómis royking, rús- og evnismisnýtslu ella etingarólagi. Og fleiri og fleiri fólk venda sær eisini til NLP ráðgevar fyri at fáa hjálp til at klænka seg.

Ein klænkikurur einsamallur er í grundini bara ein viðgerð av nøkrum eyðkennum. Tí tað er jú ikki maturin í sær sjálvum, men mátin, tú hugsar um mat og tað at eta, ið er trupulleikin. Fólk, ið eru kedd um sína vekt, seta oftast mat í samband við skomm

og ringa samvitsku. Ynskir tú at klænka teg, nyttar tað onki at hanga fäst í eini sjálvsmynd, ið sigur, at tú ert ljót og tjúkk og onga viljastyrki hevur.

Skapa tær eina mynd av tær sjálvari soleiðis sum tú ynskir at siggja út og kenna teg. Hugsu í litum, vøkrum klæðum, hvat sum helst, fyri at gera myndina so veruliga og livandi sum gjørligt. Og lat so vera við at ganga og siga við teg sjálva "Eg má klænka meg". Ger í staðin teg sjálva til høvuðspersón við at siga: "Eg vil klænka meg." Tá verður tað tú, og ikki alt møgulegt annað, sum verður drivmegin í nýggju verkætlanini, sigur Diana.

Viga tíni orð

Eitt er, at orðini, vit brúka um okkum sjálvi, ávirka okkara sjálvsfatan. Men tey fæstu geva sær far um, hvussu nógv tey eisini kunnu ávirka síni medmenniskju við orðum. Orð

kunnu menna og stimbra, men tey kunnu so sanniliga eisini bróta niður.

Ein ógiliga vanligur óvani er til dómis at finnast at persóninum, tá tað í veruleikanum er ein ávisur atburður, ið irritar okkum. Gongur maðurin hjá tær til dómis og melur aftur og fram frammanfyri sjónvarpinum, meðan tú situr og hyggur, er skjótt at goygja eftir honum: "Gudsdoy, tú ert irritandi." Um hann á hendan hátt javnan fær at vita, hvussu irritandi hann er, fer hann at halda, at tað má vera eitthvørt grundleggjandi galið við hansara persónligheit. Tíni orð verða til endaligar dómur, hann ikki fær gjørt nakað við og tí kann alt samskifti líka so væl bara halda uppat.

Um tú í staðin sigur, hvat tað er, sum irritar teg, flytur tú fokus frá persóninum til ein ávisan atburð, sum kann broytast. Ein sera einfalður máti at skapa møguleikar og ikki forðingar fyri einum mennandi

samskifti millum menniskju, sigur Diana Borgnýardóttir at enda

Hvat er NLP?

NLP stendur fyri Neuro Linguistic Programming. Grundhugsanin er, at tankar (neuro) endurspeglast í málburði (linguistic), sum síðani 'programmerar' atburð. Við at hugsa øðrvísi og nýta onnur orð, kunnu menniskju also programmera seg sjálvi til at broyta atburð.

Ein NLP ráðgevi tekur fyrst og fremst støði í sjálvsmyndini hjá tí einstaka og teimum kenslum og orðum, ið tengja seg at henni. Við samrøðum og við neyvum spyrháttum fær ráðgevin viðkomandi at nýta onnur og nýggj orð um seg sjálvan. Leita verður aftur til góðar upplivingar, sum slóða vegin fyri mennandi orðum og kenslum og harvið eini positivari sjálvsmynd.

Við stuðli frá ráðgevanum, kann viðkomandi liva seg inn í positivu sjálvsmyndina og harfrá virka í tráð við hana.

